400米障碍安装建设标准 器械安装图片

产品名称	400米障碍安装建设标准 器械安装图片
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	品牌:胜川 参数:SC-008 产地:沧州盐山
公司地址	河北 盐山县 杨集乡大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

通400米障碍教训练要求，通障碍物作技术.400米障碍跑，400米障碍训练要求，400米障碍训练要点，400米障碍训练技巧，400米障碍全程跑时间

(7)匍匐通低桩网.①通.屈膝弯腰,身体向前俯冲,两臂前伸,手掌着,借两脚蹬力钻入网内.前进右手扒,左脚蹬左手扒,右脚蹬合力交替爬行.网,两臂撑起体,迅速前迈.②保护:注意面松软平整,拉紧网线,采用自我保护,注意前进 肩,臀部姿势高,免划伤.

(8)跨越低桩网.①通.单腿蹬,跨第1根网线着.腿蹬离面,腿向外翻绕第1根网线,并迅速前摆跨第2根网线着.两腿依交替跨其4根网线.②保护:网柱面要用软物包,防绊倒摔伤;采用自我保护,防止脚绊,勾网线摔倒.

(9)攀越高墙.与第6障碍物相同.

(10)绕行桥桩.①通.屈膝弯腰,右腿前迈,左手扶第 2柱,身体内倾,左腿绕第2柱向第3柱前迈步,依绕桥柱继续跑进.②保护.绕行应注意自我保护,身体尽量前倾免碰伤部.